

Elle estimait que, dans ce monde, il y avait beaucoup de raisons d'éprouver de la tristesse. Sa musique préférée avait toujours été le blues.

Si les larmes sur son oreiller venaient de rêves où elle retrouvait sa mère adorée, alors c'étaient des larmes d'amour. Le Chagrin pouvait rester, du moins encore un peu.

Changer notre relation avec le problème

Après l'avoir nommé et pris position sur les effets qu'il a sur votre vie, il est temps de décider de la façon dont vous voulez faire évoluer votre relation avec le problème. Vous pouvez décider que vous voulez :

- Abandonner le problème,
- Éclipser le problème,
- Dissiper le problème,
- Vous déclarer en grève contre le problème,
- Vous démarquer du problème,
- Défier les exigences du problème,
- Affaiblir le problème,
- Rejeter l'influence du problème,
- Éduquer le problème,
- Échapper au problème,
- Libérer votre vie du problème,
- Reconquérir le territoire de votre vie des mains du problème,
- Ébranler le problème,
- Réduire l'influence du problème,
- Refuser les invitations du problème à coopérer avec lui,
- Sortir de la sphère d'influence du problème,
- Rectifier les effets du problème,
- Sortir de l'ombre du problème,
- Réfuter les affirmations du problème au sujet de votre identité,
- Réduire l'emprise du problème sur votre vie,
- Déloger le problème votre vie,
- Reprendre votre vie des mains du problème,

- Démissionner de travailler au service du problème,
- Sauver votre vie du problème,
- Dompter le problème¹¹.

Comme vous le voyez, il existe maintes options pour changer sa relation avec le problème. Cependant, veuillez noter qu'il est souvent mieux d'éviter des métaphores telles que "déclarer la guerre" ou "lutter contre" le problème. Ces formulations peuvent renforcer les problèmes qui vont avoir tendance à se défendre!

À moins d'être des combattants entraînés, il est probable que nous ayons plus de compétences à échapper, revisiter, négocier, éduquer, apprivoiser ou signer une trêve avec le problème qu'à le battre.

Il est important de nous appuyer sur nos forces. Il existe de nombreuses façons de changer notre relation avec le problème et de diminuer son influence dans notre vie. Prenez le temps de voir si l'une des options énoncées ci-dessus vous convient.

Joanna a décidé qu'elle voulait se réapproprier sa vie. Elle voulait la libérer de l'Angoisse et se lier d'amitié avec le Chagrin plutôt que d'être dépassée par lui.

Les problèmes peuvent être persistants

Changer votre relation avec un problème peut s'avérer vraiment difficile. Son externalisation n'entraînera pas sa disparition pour autant. Les problèmes peuvent être évasifs et difficiles à appréhender.

Cependant, il y a maints moyens qui nous permettent de diminuer leur influence. Par exemple, une fois que le problème a été externalisé, nous pouvons nous aider de l'écriture.

Joanna a toujours aimé écrire. Elle avait continué à le faire même lorsque sa vie était occupée par Le Chagrin et L'Angoisse. Écrire ne l'obligeait pas à interagir avec les autres. Joanna avait l'habitude de tenir un journal.

À l'aide de son thérapeute, elle a décidé d'utiliser l'écriture afin de chasser L'Angoisse de sa vie et de se lier d'amitié avec Le Chagrin.

Joanna a écrit deux lettres qui se sont avérées particulièrement utiles.

¹¹ Cette liste a été adaptée de White, 2007.